Leçon de *vie*

Trouver de la joie, même dans l'adversité



Ilios Kotsou, expert en bonheur.

UN TANDEM APPAREMMENT INCONCILIABLE. ET POURTANT, OUI, IL EST POSSIBLE DE VIVRE DES ÉMOTIONS AGRÉABLES AU MILIEU DE LA TEMPÊTE. ILIOS KOTSOU NOUS EXPLIQUE POURQUOI. ELODIE ET ANNE-DAUPHINE NOUS RACONTENT COMMENT ELLES ONT SU CULTIVER DES PÉPITES DE BONHEUR MALGRÉ LES ÉPREUVES. TEXTE: **VÉRONIQUE ISAAC CASTIAU**.



n grec, *hélios* veut dire «soleil». Il n'y a pas de hasard. Chercheur en psychologie à l'UCL pendant plusieurs années, Ilios Kotsou a fait de la psychologie positive et du bonheur en particulier ses chevaux de bataille. Psychothérapeute, conférencier et animateur de stages, il intervient dans les universités, les médias. Avec sa compagne, Caroline Lesire, il a fondé à Bruxelles, en 2009, l'asbl Émergences, qui promeut le développement personnel et la solidarité internationale (voir encadré). Fin septembre, il y animera deux journées de réflexions et de débats consacrées à «la joie malgré les épreuves».

Comment devient-on expert en bonheur?

D'aussi loin que je me souvienne, l'être humain m'a toujours passionné. J'ai perdu mes parents à l'âge de 17 ans. Il a fallu que je mise sur la vie, que je cherche par moi-même la voie du bonheur. J'ai eu la chance d'être bien entouré, ce qui m'a permis d'avancer. Les liens sociaux sont source de joie. J'ai ressenti alors la nécessité d'aider mes contemporains. Je me suis tourné vers la recherche scientifique parce qu'elle permet de valider les découvertes. Cela m'a amené sur le chemin des émotions et de la pensée positive. Ce ne sont pas des sujets d'études nouveaux. Les philosophes grecs, dont les stoïciens, les ont étudiés. La méditation, outil de la psychologie positive, existe depuis 2 500 ans.

Quelle différence faites-vous entre la joie dans l'épreuve et la résilience, ce concept de Boris Cyrulnik selon lequel même fortement traumatisé, l'individu peut développer une capacité à rebondir?

Dans la résilience, on se penche sur la dynamique qui s'est mise en place après une épreuve majeure et qui a permis à la victime de s'en sortir. C'est donc une analyse *a posteriori*. Ici, on s'intéresse au processus «de l'intérieur»: que se passe-t-il lorsqu'on est au milieu du gué, au cœur de la tempête? Est-il possible de trouver des instants de joie au plus fort d'un événement douloureux? La réponse est oui. Je viens encore d'en faire l'expérience cet été. J'ai perdu une amie très chère. Ma compagne et moi avons interrompu notre voyage au Tibet pour participer à son enterrement. Nous avons vécu totalement la douleur de sa disparition, mais le souvenir des merveilleux moments passés avec elle continue à nous procurer une certaine joie.

Cette aptitude à capter du bonheur malgré l'adversité n'est-il pas réservé aux initiés, aux plus matures?

Non, elle concerne tout le monde. Les recherches prouvent qu'on sous-estime nos capacités à réagir aux difficultés. Un chercheur américain comme George A. Bonanno, qui a étudié le deuil, les catastrophes…, a observé qu'au moins 60 % des individus se remettent peu à peu naturellement d'un trauma. Ils parviennent à retrouver une certaine qualité de vie entre trois et six mois après l'épisode. En même temps, on remarque que les personnes qui s'en tirent le mieux sont celles qui ont déjà vécu certaines épreuves, elles ont appris à réagir et à mettre leur vie en perspective.

Comment expliquer cette équation étrange qui voudrait que plus on a traversé d'épreuves, plus on développe une certaine aptitude au bonheur?

En réalité, l'adversité nous ramène à l'essentiel. Nombre de gens se trouvent grandis après l'épreuve: ils ont appris à se ▶

focaliser sur le sens de leur existence, ont changé leurs priorités, ont donné plus de place au relationnel, se sont détachés des valeurs matérialistes. Comme le dit Nietzsche, «ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort».
Mais il n'est pas indispensable de traverser un drame pour prendre conscience des cadeaux de la vie. Des études prouvent, par exemple, que le fait de réfléchir à la mort a pour effet de nous rapprocher de ce qui est important pour nous. Le plus souvent, il s'agit de la sphère relationnelle: la famille, les amis, les autres… Les liens sociaux nous nourrissent.

Pourtant, le monde actuel nous apprend plutôt à faire abstraction des situations pénibles, tristes; à ignorer le plus possible la maladie, la mort.

On ne peut pas faire l'économie de l'une ou l'autre épreuve. Dans tous les cas, un flux d'émotions va nous tomber dessus, telles que la colère, le chagrin, la peur… Choisir l'évitement ne résout en rien le problème. Si on veut échapper à la souffrance, on est alors obligé de lutter contre soi-même et son ressenti. Ça va donner beaucoup d'agitation intérieure et nous couper des autres. Refuser de vivre des émotions négatives entraîne aussi une incapacité à vivre des émotions positives. Ça n'arrange rien. Le seul chemin est de rester connecté à soi-même, quel que soit le contexte. De ne pas tricher avec soi. Tout réside dans cette attitude: être présent à sa vie, dans le calme comme dans la tempête.

Il y a donc un «mode d'emploi» pour trouver la joie dans l'épreuve?

Il y a en effet des pistes à suivre et un certain état d'esprit à cultiver. Il faut être attentif et réceptif à ce qu'il y a de lumineux dans l'instant même. Le neuropsychiatre autrichien Victor Frankl, qui a connu l'Holocauste, s'est penché sur le profil des survivants des camps. La plupart avaient su garder un sens à leur vie, même plongés dans l'enfer. Selon lui,

ELODIE ORBAEN

'Quand on arrive au sommet, on se sent en apesanteur'

L'histoire d'Elodie Orbaen est emblématique des méandres de la vie. Elodie est née en 1983 avec une malformation congénitale qui a nécessité des opérations multiples, principalement des greffes osseuses, pour lui permettre de grandir et de marcher malgré tout. Elle a passé une grande partie de son enfance sur un lit d'hôpital. Seules périodes de répit dans ces années pas tendres: les étés, quand les médecins l'autorisaient à rejoindre sa famille maternelle dans le Tarn. Assistante sociale de formation, Elodie exerce en tant qu'ambulancière dans le Brabant wallon. Mais sa vraie passion se trouve du côté des pentes raides: Elodie est une fondue de la grimpe, un sport auquel ses parents l'ont initiée depuis son plus jeune âge. En juillet dernier, à juste 30 ans, elle a décroché une médaille d'or au Championnat d'Europe d'escalade qui a eu lieu à Chamonix, dans la catégorie handigrimpe. La belle n'en croyait pas ses yeux.

«J'ai été biberonnée à l'escalade. Petite, mes parents m'installaient au pied des rochers ou m'emmenaient en cordée. Cette initiation a changé le cours de ma vie. Avec mon handicap, j'aurais pu rester prostrée, dans ma bulle. La montagne, la grimpe apprennent à dépasser ses limites, j'ai compensé par la force de mes bras la partie de jambe qu'il me manque. Cette pratique amène aussi à faire une totale confiance à ses coéquipiers: chacun a la vie des autres entre ses mains. Ça crée des liens très forts. J'en ai encore eu l'expérience en juin dernier, lors de l'expédition mont Blanc organisée pour l'opération Cap48 par des journalistes de la RTBF. Nous étions seize, dont quatre handicapés, nous ne nous connaissions pas mais nous sommes parvenus ensemble au sommet, à 3 900 m. À chaque ascension, la sensation est la même. Quand on arrive tout en haut, on se sent comme libéré. Plus rien ne compte que la jouissance de





“SI LE PLAN A NE MARCHE PAS, IL RESTE ENCORE 25 LETTRES DANS L’ALPHABET”

l’instant: on a l’impression d’être en apesanteur. Mon parcours de vie m’a dicté la même règle: être patient en attendant des jours meilleurs, mais surtout, à l’instar des enfants, apprécier les petits bonheurs instantanés. Je me souviens d’un jour d’hiver à l’hôpital alors qu’il neigeait. J’avais 6 ou 7 ans. J’imaginais les copains en train de faire des batailles de boules et je me sentais malheureuse. L’ergothérapeute est entrée dans ma chambre avec un paquet en papier alu. Elle me l’a tendu, je l’ai ouvert: il contenait de la neige. J’ai éclaté de joie. La culture du présent est une force, quand on se projette trop loin, on se fixe des objectifs auxquels on ne parvient pas nécessairement, on se met une pression inutile. En revanche, je suis très analytique. Je cherche en permanence la meilleure solution, à poser le meilleur choix, et pas seulement quand je grimpe. C’est forcé: ayant une prothèse, je dois anticiper les problèmes, même lors d’un simple déplacement. Aujourd’hui, je peux dire que je suis heureuse, j’ai trouvé un équilibre, ce à quoi j’aspirais le plus. J’ai plein de projets en tête. J’aimerais créer des sessions de randonnées pour un public particulier, comme les chômeurs. La société leur renvoie une mauvaise image d’eux-mêmes, alors que l’escalade leur prouverait qu’ils peuvent y arriver même s’ils ne croient pas en eux! J’ai retenu cette maxime qui me guide: “Si le plan A ne marche pas, il reste encore 25 lettres dans l’alphabet…”»

LE BONHEUR EN QUESTION

Les 27 et 28 septembre, à Bruxelles, les Journées Émergences développeront le thème «Bonheur et adversité: la joie à l’épreuve de la vie». Des intervenants de haut niveau, comme Matthieu Ricard, Thierry Janssen, Christophe André, Patrice Gourrier, Magda Hollander-Lafon, Michel Lacroix et Anne-Dauphine Julliand (notre interviewée, voir ci-après) apporteront chacun leurs réflexions et leur réponse à ce paradoxe. L’intégralité des bénéfices sera versée à des projets d’accès aux soins de santé et à l’éducation de populations démunies. À Bruxelles, au Théâtre Saint-Michel et à l’ULB. Plus d’infos sur www.emergences.org. ▶

trois attitudes aident à surmonter les drames: notre capacité à être en lien avec l'autre, ou mieux encore à donner de l'amour; notre aptitude à nous mettre au service d'une œuvre; la manière dont on va habiter notre vie, lui donner du sens malgré le contexte. Je trouve cette analyse très forte, car elle fait intervenir une notion d'acceptation des émotions qui nous traversent.

Y a-t-il un prix à payer pour être heureux?

Tout dépend de ce que l'on appelle «heureux». À mes yeux, le bonheur n'est pas la quête d'un plaisir permanent. Ça, c'est de l'addiction et de plus, c'est irréel. Je définis le bonheur comme une vie qui a du sens. Ce qui implique qu'il faut être prêt à vivre au plus près de soi-même, de ses émotions, même dans les moments pénibles, prêt à ne pas faire l'impasse sur son inconfort, sa douleur, ses frustrations, voire même ses faiblesses. C'est le prix à payer pour être bien et jouir du meilleur. Cela permet de se connecter aux instants de joie qui surviennent même dans les difficultés, de pouvoir se réjouir d'un bout de ciel bleu, d'une mélodie, d'un parfum, d'une rencontre… Cette joie-là ne dépend pas des circonstances extérieures, elle est en nous.

Cette hygiène de vie, Ilios Kotsou, comment l'appliquez-vous au quotidien?

Je cultive cette présence à moi et à ma vie chaque jour. Je vais courir au bois régulièrement. Je prends du temps pour être avec les personnes qui comptent: ma compagne, mes amis, mes collègues… J'apprécie la vie comme elle se présente, en termes de sensations, d'événements, de goûts… Je me connecte aussi à l'essentiel par la voie de la méditation. Je suis conscient que l'existence n'est qu'une succession d'instants à vivre. J'essaie de m'y ancrer pleinement à chaque fois. Le bonheur n'est pas une destination, mais une manière de voyager.

ANNE-DAUPHINE JULLIAND

'Le bonheur est un acte de volonté'

Rien ne prédestinait Anne-Dauphine Julliand à vivre de lourdes épreuves. Pas plus elle que quiconque. Née en 1973 à Paris dans une famille bourgeoise, elle fait des études de journalisme et rencontre l'homme de sa vie, Loïc, avec lequel elle se marie. Le couple est installé dans la capitale française, elle travaille dans la presse spécialisée, lui est cadre en entreprise. Naît Gaspard, leur premier enfant. Deux ans plus tard, Thaïs vient au monde. Pas un nuage à l'horizon. Mais la vie d'Anne-Dauphine et de Loïc bascule le jour où la fillette souffle ses deux bougies. Alertés par sa démarche hésitante, ils apprennent que Thaïs souffre d'une maladie génétique incurable. La leucodystrophie attaque le système nerveux, entraînant rapidement la perte de la motricité, de la vue et de l'audition. Le bébé n'a plus que quelques mois à vivre. Anne-Dauphine, alors enceinte de son troisième enfant, fait une promesse, inspirée par le cancérologue Jean Bernard: «Puisqu'il n'est pas possible d'ajouter du temps à la vie de Thaïs, nous allons ajouter de la vie à ses jours.» L'enfant est décédée à presque quatre ans. Sa petite sœur Azylis est atteinte de la même maladie mais a bénéficié d'une greffe de moelle osseuse qui ralentit le mal. Entre-temps, un quatrième bambin est venu agrandir la famille: Arthur, heureusement en bonne santé. Anne-Dauphine Julliand a publié un premier témoignage de maman en 2011 *Deux petits pas sur le sable mouillé* (éd. Les Arènes), qui est devenu un best-seller. Avec *Une journée particulière*, elle revient sur le quotidien familial, fait de douleurs mais aussi, et surtout, de pépites de bonheur.

«Jamais je ne me suis demandé: pourquoi moi, pourquoi nous ? Loïc et moi ne nous sommes jamais sentis victimes d'une quelconque injustice. Tout le monde peut être frappé par une épreuve malheureuse. Bien sûr, on se croyait à l'abri, mais en réalité, dans l'existence, on ne peut pas faire l'économie d'événements douloureux et de remises en question. Notre parcours nous a obligés à nous poser les questions essentielles. Il m'a amené à devenir, comme je dis, une "chercheuse de bonheur". Je peux affirmer aujourd'hui que dans les pires moments, il y a une place pour la lumière, pour des épisodes de joie. Quand Thaïs commençait à décliner beaucoup et que nous étions anéantis, Thérèse, une nounou sénégalaise, a sonné à notre porte et a embelli de sa présence le quotidien de la famille. Elle nous a appris le lâcher-prise, la patience aussi, la culture de l'instant présent. Le bonheur n'est pas un idéal à atteindre, c'est un acte de volonté. Nous en sommes la preuve. On a tous en nous la capacité à être heureux, même si on n'est pas né grand optimiste. De mon expérience, j'ai appris qu'une démarche toute simple y aide déjà: aller vers les autres, sortir de soi. On n'imagine pas le mieux-être que procure une attitude d'ouverture, de générosité. J'ai croisé tant de gens désarmés, qui se disaient incapables



Dans son deuxième témoignage, *Une journée particulière* (éd. Les Arènes), Anne-Dauphine Julliand raconte comment elle et les siens célèbrent un 29 février, date de l'anniversaire de sa fillette Thaïs, décédée. Les émotions, les souvenirs, les images de petits bonheurs affluent, l'amour englobe tout. Elle sera présente le 27 septembre aux Journées Émergences (voir encadré). ■

de surmonter les épreuves. Mais l'être humain a des ressources infinies. Ma force a été d'abord et avant tout de ne jamais me sentir dépossédée de ma vie. Loïc et moi n'avons pas décidé des éléments qui se sont mis en travers de notre route, en revanche, nous avons pu choisir la façon de les vivre. Allions-nous nous laisser abattre? Allions-nous tout occulter et fuir la réalité? Ni l'un, ni l'autre. Nous avons décidé de rester debout, de transmettre un maximum d'amour à notre fille et de prendre exemple sur les enfants. Thaïs elle-même nous a donné la direction. Un enfant vit ses peurs, sa douleur au moment où il les subit. Mais quand le nuage est passé, il est passé. Les bambins ont une capacité incroyable à ressentir l'instant présent, ce qui leur permet de se réjouir d'une petite chose comme une visite, un dessin animé, une fête de famille, même au plus fort de la tempête. C'est avec cette capacité à être pleinement dans le présent que nous avons voulu renouer. Et ça nous a sauvés. J'ai accepté d'être au plus près de moi-même. Dans les périodes les plus douloureuses, j'étais totalement dans ma douleur. J'ai vécu ces épisodes comme des moments de vérité, avec le plus grand naturel. Ce qui m'a permis, *a contrario*, de profiter des instants de joie et de répit en éprouvant un réel plaisir.» Dans son dernier ouvrage, Anne-Dauphine raconte comment quatre ans après la disparition de Thaïs, elle et les siens célèbrent avec bonheur la date anniversaire de la fillette, un 29 février. Et conclut sur ces réflexions: «Ma famille ne ressemble pas à ce que j'avais imaginé. Ma vie non plus. En réalité, rien ne s'apparente à ce que j'avais prévu. Je croyais à l'époque, comme beaucoup, que l'adversité et le bonheur étaient inconciliables. Alors comment puis-je affirmer aujourd'hui que je suis une femme heureuse? (…) Au cours des six dernières années, j'ai réorienté le sens de ma vie. J'ai cessé d'attendre l'accomplissement d'une somme de circonstances idéales. J'ai décidé d'être heureuse aujourd'hui, à l'instant. Tous les jours.» Et son mari Loïc a quitté sa fonction de cadre pour lancer son entreprise de menuiserie, par «envie de vivre librement».